



12月献立表



令和5年度南国市学校給食センター

献立名	赤の仲間 (主に血や肉・骨を作る)		みどりの仲間(主に体の調子をよくする)		黄色の仲間 (主に熱やエネルギーになる)	
	たんぱく質が多い	おぎなが多い	カロリーが多い	その他のビタミンが多い	炭水化物が多い	脂肪が多い
1 金 麻婆豆腐 パンパンシーサラダ	豚肉・豆腐・みそ ほくしささみ・みそ	わかめ・牛乳	にんじん・ねぎ ほうれん草・にんじん	生姜・にんにく・たけのこ・干し椎茸 もやし・コーン・生姜・きゅうり	米・でん粉・砂糖 砂糖	油・ごま油 練りごま
4 月 チキンカレー	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん 赤パプリカ	玉ねぎ・にんにく・生姜・枝豆 キャベツ・きゅうり・コーン・レモン果汁	米・発芽玄米・じゃが芋	油 オリーブ油
5 火 鯖の生姜煮 きゅうりのゆずあえ 冬野菜のみそ汁	鯖 花かつお 豆腐・油揚げ・みそ	わかめ 牛乳	にんじん にんじん	生姜 きゅうり・ゆの酢 大根・白菜	米・砂糖 砂糖	油・ごま油
6 水 厚揚げと豚肉のスタミナ炒め パンサンスウ	豚肉・厚揚げ・みそ ハム	牛乳	にら・にんじん にんじん	にんにく・生姜・玉ねぎ・たけのこ きゅうり・コーン	米・砂糖 春雨・砂糖	油 ごま・ごま油
7 木 にんにく葉入りすき焼き 大根の甘酢あえ ヨーグルト	牛肉・焼き豆腐 かちりじゃこ	牛乳・ヨーグルト	にんじん・にんにく葉 にんじん	白菜・椎茸 大根・きゅうり	米・こんにやく・砂糖 砂糖	油
8 金 ヤンニョムチキン 冬野菜のナムル トックスープ	鶏肉・みそ 豚肉	牛乳	ほうれん草・にんじん にんじん・豆苗	にんにく もやし・キャベツ 玉ねぎ・大根	米・砂糖・でん粉 砂糖 トック	油・ごま油 ごま・ごま油
11 月 四万十豚丼	豚肉 ハム	牛乳	にんじん・ねぎ 小松菜・にんじん	玉ねぎ・生姜・にんにく 切干大根・きゅうり みかん	米・砂糖 砂糖	油 ごま・ごま油
12 火 鯉のごまみそがらめ もやしのごまあえ チキンと豆苗のスープ	かつお・みそ 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん・豆苗	にんにく・生姜 もやし・キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・白菜	米・でん粉・砂糖 砂糖	油・ごま ごま油・ごま
13 水 ソフトフランスパン	かぶのクリームシチュー 大根とハムのサラダ りんご	鶏肉・ベーコン・チーズ ハム	にんじん・フロccoliリー にんじん・小松菜	かぶ・玉ねぎ 大根・コーン りんご	ソフトフランスパン 砂糖	油 オリーブ油
14 木 おでん ごまマヨあえ ひじきの佃煮	厚揚げ・天ぷら・竹輪・竹す・うすら卵 ツナ	だし昆布 牛乳・ひじきの佃煮	小松菜・にんじん	大根 キャベツ	米・こんにやく・じゃが芋・砂糖	ごま・ノンエッグマヨネーズ
15 金 中華飯	豚肉	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん・チンゲン菜	生姜・玉ねぎ・白菜・たけのこ・干し椎茸 きゅうり・コーン	米・砂糖・でん粉 ビーフン・砂糖	油 ごま・ごま油
18 月 枝豆ごはん	鶏肉 花かつお・みそ	牛乳	にんじん・いんげん ほうれん草・にんじん	枝豆・乾燥梅 生姜・玉ねぎ キャベツ	米 じゃが芋・砂糖 砂糖	油 ごま・油
19 火 鶏のから揚げ ブロッコリーのツナ和え ポトフ・クリスマスデザート	鶏肉 ツナ ウインナー	牛乳	ブロッコリー・にんじん にんじん・いんげん	キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・かぶ	米・でん粉 砂糖 じゃが芋・クリスマスデザート	油 ごま
20 水 豆腐のカレー煮 ごぼうサラダ	豆腐・豚肉・大豆 ほくしささみ	牛乳	にんじん にんじん	にんにく・玉ねぎ・枝豆 ささがきごぼう・きゅうり	米	油 ノンエッグマヨネーズ・ごま
21 木 豚肉とチンゲン菜の炒め物 小松菜のサラダ ふりかけ	豚肉・竹輪・炒り卵 ツナ ふりかけ	牛乳	チンゲン菜・にんじん 小松菜・にんじん	生姜・たけのこ・干し椎茸 きゅうり	米・春雨・砂糖 砂糖	油 オリーブ油
22 金 鮭のゆずみそ焼き ほうれん草サラダ ぐる煮	甘塩鮭・みそ ハム 天ぷら・厚揚げ	牛乳	ほうれん草・にんじん にんじん	ゆの酢 もやし・キャベツ 大根	米・砂糖 こんにやく・里芋・砂糖	油
25 月 豆腐キムチチゲ りんご	ウインナー 豚肉・豆腐・みそ	牛乳	ピーマン・にんじん にら・にんじん	たけのこ・干し椎茸・玉ねぎ 枝豆・コーン 白菜キムチ・玉ねぎ・しめじ りんご	米	油 ごま油

※行事や食材等の都合により献立を変更することがあります。●給食停止日は学校により異なります。各学校からのお知らせにてご確認ください。

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

手洗いを兎直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になっていませんか? せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょ。



○今月の給食1回あたり平均栄養摂取量

エネルギー	784Kcal
たんぱく質	33.2g
脂質	26.1g
カルシウム	369mg
鉄	3.3mg
食物繊維	6.0g
食塩	2.7g